

旬を楽しもう

健COW
走COW!

旬 × 乳

旬を楽しもう

簡単！レアチーズケーキ



難易度 /
☆☆☆

(冷蔵庫で固める時間を除く)



材料(5個分)

クリームチーズ	200g
生クリーム	200ml
粉ゼラチン	5g
湯(約80℃)	50ml
砂糖	50g
レモン汁	大さじ1
マリービスケット	3枚
いちご	3粒
ミントの葉	5枚

作り方

- 1 クリームチーズは室温に戻し、生クリームは7分立に泡立てる。
- 2 粉ゼラチンを湯に入れて混ぜ、よく溶かす。
- 3 ボウルに①のクリームチーズを入れ、なめらかになるまで練る。②と砂糖、レモン汁を加え、よく混ぜたら①の生クリームを加える。
- 4 カップに、砕いたマリービスケットを敷き、③を入れて冷蔵庫で冷やし固める(1時間)。
- 5 薄切りにしたいちごとミントを飾って完成。

栄養価(1個分) ●エネルギー**315kcal** ●たんぱく質**4.5g** ●脂質**29.1g** ●食塩**0.3g**

食材のポイント

クリームチーズと生クリームはパック全量を使用し、作りやすい分量としました。これら乳製品には、カルシウムが多く含まれていることが広く知られていますが、カルシウム以外にもビタミンDやビタミンAなど栄養素が豊富に含まれています。ホワイトデーの1品にいかがですか？

